

2-10		主題	歯磨き習慣ゼロからの出発	
口腔ケア		副題	お口の健康が心も健康に。	
習慣化				
研究期間	15ヶ月	事業所	社会福祉法人東京蒼生会 養護老人ホーム 万寿園	
発表者：瀬下 志麻 / 佐野 泰代			アドバイザー：	
共同研究者：野口優子・佐藤由里子・藤田はつみ・吉岡路代				
電話	042-391-2578	メール	manjuen@poppy.ocn.ne.jp	
FAX	042-392-1733	URL	http://www6.ocn.ne.jp/~sousei2/	

今回発表の事業所やサービスの紹介	養護老人ホームは行政の措置によって入所が決定される、いわゆる措置施設です。自立度が高いと言われる養護老人ホームですが、現在の現場では「24時間の見守り」を必要とする利用者が多く認知症・精神疾患・知的障害者・アルコール依存症・精神不安定・病弱などの問題をもつ高齢者、また ADL 低下による身体機能に問題をもつ利用者の増加傾向がみられ、服薬管理は約7割となっています。
------------------	--

《研究前の状況と課題》 ① ご利用者の生活の中で一番の楽しみは、それは「食事」です。でも楽しく時間をかけてゆっくりと食するのではなく、食事は空腹を満たすためだけのようになっていることから、口腔ケアの基本である「食事のあとに必ず歯磨きを行なうこと」が疎かになっていました。150人のご利用者のうち約2/3の方が歯を磨くという生活習慣がありませんでした。 ② 口腔ケアについては「自立」という事で職員は自己任せにしてきていました。訪問歯科による職員向けの『口腔ケアの大切さ』という研修を機に職員の意識が変わりました。生活の質の向上、食を楽しみと出来るように、職員全体で真剣に口腔ケアの必要性を理解し、健康管理はもちろんのこと、楽しく食事をするために「歯磨き」から取り組みました。	《研究の目標と期待する成果》 歯磨きを習慣化し健康を維持する。 生活の質の向上の為、脳の活性化・運動機能の向上・楽しみとなるようご飯を美味しく食べる。 《具体的な取り組みの内容》 ① 訪問歯科による歯科健診を実施し、全ご利用者の口腔内の状態を把握しました。 ② 訪問歯科の健診結果により個々に看護師が口腔内の状況を説明し、歯科受診を勧めたり、歯磨きの大切さを伝えました。 ③ 訪問歯科によるご利用者向けに「口腔ケアの基礎知識」の勉強会を開催しました。 • うがいの仕方（口腔洗浄・嗽薬の効果） • 歯磨きの仕方 • 義歯の取り扱い方。 • 口腔ケアのたくさんの効果。 • 舌苔の洗い方 等。
--	--

④実際に口腔ケア介助が必要なご利用者を選定しました。

⑤口腔ケアの見直しで自立者・一部介助者・全介助者全てにコップ・歯ブラシを準備しました。

⑥昼食後、ご利用者に声かけしながら実際にご利用者全員に口腔洗浄の声掛け、また嗽薬の使用お試し期間をもうけ、2週間使用後ご利用者に聞き取りを行ないました。

⑦その結果、多数のご利用者から「気持ちがいいから続ける」という意見があった為、夕食後の口腔ケア実施に向け始動しました。遅番業務を見直し、施設全体で話し合い、遅番就業時間を9:45～18:30までを11:15～20:00までと変更しました。就業時間が変更になった事で昼食後・夕食後の口腔ケアが実現できる環境となり開始・実施となりました。

⑧昼食後・夕食後に各フロアで口腔ケアの呼びかけを行い、介助者にはコップ・歯ブラシ・嗽薬を準備しました。自己管理が可能な方には嗽薬を自己持ちとし食後のうがいの声かけを行ないました。

⑨毎週金曜日に訪問歯科による口腔ケアを継続しています。

⑩年1回ご利用者全員の歯科健診実施も継続しています。

《取り組みの結果と評価》

・介助者以外でも職員の介助者への声かけを行っているのを聞いて、自らが歯磨きや嗽に来られる

姿も多く見られるようになって来ました。

・介護拒否があるご利用者でも歯磨き・嗽は拒否なく続けられています。

・歯茎で召し上がっていたあるご利用者は食事中にはむせ込みがあり、食事形態は全粥・刻み食でした。しかし口腔ケアを始め、義歯を作成・装着して食べるようになってからは常食となり、食事が美味しく、楽しみの時間となっていました。食事形態がアップしたことにより精神的にも落ち着き、笑顔の多い自立した生活が送れるようになり、風邪もひかなくなりました。

・口の中の清潔を保つという事に興味を持ち食後のケアを実践しているご利用者の口臭はなくなりました。

《まとめ》

食後の声掛けがなくてもご利用者自らが食後洗面所に集まるようになり、洗面所が社交の場にもなり、ご利用者間のコミュニケーションが深まってきているように思われます。また確実に習慣化はしてきていると実感しています。

毎日の食事が楽しみとなり、美味しく食べられる事で生活にハリが出て、心身ともに健康を維持し、自立した健康的な生活がお一人でも多く送れるように、これからも口腔ケアの大切さを伝えていきながら続けていかなくてはいけないと思っています。

《提案と発信》

【メモ欄】